البداية هي فكرة



شيغالي لحبيب

JadidPDF.COM

لتحميل المزيد من الكتب الرائعة زوروا موقع
مكتبة جديد بدف JadidPDF.COM

البداية هي فكرة

JadidPDF.COM

جميع الحقوق محفوظة

الناشر



عمارة المامي - شارع كندي

ص ب: 6425 - انواكشوط - موريتانيا

هاتف: 39 89 30 36 222 + / 39 89 30 22 222 +

E-mail: ahme65delmeki@yahoo.fr

رقم الإيداع لدى المكتبة الوطنية: (20/2290)

الترقيم الدولي: ISBN: 978-2-37700-241-2

الطبعة الأولى

2021م

تأليف وتصميم: شيغالي لحبيب

JadidPDF.COM

البداية هي فكرة

تأليف

شيغالي لحبيب

JadidPDF.COM



ولها ضحكة تخطف الفؤاد
وإن ضحكت يضحك لها الفؤاد
فبالله، إن ضحكتها تهز الحياة
وحياتي بعد ضحكتها تصبح أجمل حياة
ولها ضحكة تهز الصميم
وضحكتها لصميمي نوع من الرنين
كم يتسارع حين تضحكين
نبضي، وأنساه حين تضحكين.

شيغالي لحبيب

JadidPDF.COM



أشكر جميع من دعموني ووقفوا بجانبي والشكر الأكبر لعائلتي وأصدقائي ولكم أنتم أيها القراء الأعزاء

JadidPDF.COM



لماذا لا نقوم بتحدٍّ بسيط مع العلم أنك ستخسر، كل ما عليك فعله هو قراءة هذا الكتاب إلى النهاية اقلب الصفحة وأتمنى لك حظًّا سعيدًا.



JadidPDF.COM



رسالتي:

حين تكون بلا هدف في الحياة فأنت لا تستحق الحياة

على كل إنسان في هذه الحياة أن يعرف هدفه ويبحث عن شغفه، وأنت ما هو طموحك؟ هل لديك أحلام، أهداف.

الإجابات ستختلف، ولكن الجميع يمتلكون نفس الرغبة ونفس الشغف من أجل تحقيق أحلامهم، فمن يؤمن بأهدافه يؤمن بأنها ستتحقق عاجلًا أم آجلًا.

أتذكر قبل فترة قصيرة حين كتبت رواية وقمت بنشرها أنها تعرضت للكثير من الانتقادات ولكنها لم تجعلني أستسلم أو أتخلى عن الكتابة؛ بل واصلت في الطريق وتعلمت من الأخطاء السابقة.

أريدك أن تفعل نفس الشيء، حتى وإن عارضك الجميع، لا تستسلم؛ بل واصل في الطريق التي اخترتها، لأنك عندما قمت بالاختيار لم يرغمك أحد على شيء. أنت من اخترت ما تحب

JadidPDF.COM

وما ترى نفسك من خلاله.

كلما كبرت يكبر الهدف معك، بشرط أن تهتم به كما تهتم بنفسك، وأن تستمر في التطوير الذاتي حتى تستطيع أن تواجه صعوبات الحياة.

الذين يحققون أحلامهم لا يخشون من التعرض للإفلاس أو الانتقاد، أو وقوف أقرب الناس إليهم في طريقهم، لأنهم مؤمنون بتلك الأهداف.

عندما تجد أهدافك فأنت قد ولجت الحياة.

عندما تجد هدفك في الحياة فأنت عثرت على الحياة.



JadidPDF.COM



رسالتي:

عندما تتفاءل بالخير فأنت تهيئ عقلك لتقبل فكرة النجاح

"أنت أفضل مما تتصور"

"شخصيتك أفضل مما تتصور"

"روحك محبوبة عند الناس أكثر مما تتصور"

كل ما عليك فعله هو محبة العالم؛ فالمحبة تجلب المحبة، والسعادة تجلب السعادة، والفرح يجلب الفرح والتفاؤل بالخير يجلب الخير.. والعكس صحيح.

لماذا تضع نفسك في دوامة من الأوهام السلبية الكفيلة بتحطيمك والقضاء على طموحاتك؟ أنت أقوى من تلك الأفكار، أنت من يتحكم في تلك الأفكار وليست هي من تتحكم فيك. إذَنْ هل هناك شيء سلبي ما زال يزعجك ويشوش عليك

JadidPDF.COM

تفكيرك؟ إذا كان جوابك نعم فالسبب منك أنت. ابدأ من اليوم في التفاؤل بالأمور الإيجابية لكي تعيد برمجة عقلك من جديد حتى تتسنى لك الفرصة في النجاح والسعادة.

دعني أَحْكِ لك قصة جابرييل.. الشاب الذي كان على وشك الضياع في عالم الأفكار السلبية في عام 1976. كان جابرييل يعيش تحت خط الفقر، وكان في أغلب الأحيان عاطلا عن العمل، يقضي معظم وقته في المطالعة. وفي يوم من الأيام الشتوية التقى برجل يحمل بعض الكتب واشترى منه كتابا كان بلا غلاف وشبه ممزق وباليا بعض الشيء، قال له ذلك الرجل: لا تحكم على الكتاب من مظهره؛ بل من جوهره.

بعد فترة من قراءة ذلك الكتاب قرر جابرييل أن يفعل شيئا هو التفكير بإيجابية، تغيرت ملامح حياته بعد شهرين من التفاؤل بالأمور الإيجابية، حصل على وظيفة تؤمن له العيش الكريم.

لن يساعدك أحد على التفاؤل بالأمور الإيجابية، ولكن سيساعدك الجميع عندما يتعلق الأمر بالأمور والأفكار السلبية.

لا تصغ إلى أحد، واصل التفكير والعمل بإيجابية.

تفاءل.. وأتمنى لك حظا سعيدا.



JadidPDF.COM



رسالتي:

عندما تكتب هدفك فأنت تقطع نصف الطريق من أجل تحقيقه

للأسف، الكثير من الناس يمتلكون الأهداف ويعرفون كيف يحققونها، ويسعون إلى تحقيقها على أرض الواقع، ولكن لا يحققونها. والسبب هو عدم كتابتها، لماذا يا ترى تُحدث كتابة الأهداف الفارق؟ لأنك عندما تكتب هدفك يصبح أولوية، فأنت تسعى إلى تحقيقه، حتى إن وقعت فأنت لا تستسلم، فتنهض من جديد. وإن جُرحت وتعرضت للانتقاد لا تأبه وتواصل في تحقيق أحلامك، وتواصل في تحقيق أهدافك، وتواصل في تحقيق أولوياتك، لأنك كتبتها.

اكتب كل شيء تعتقد أنه قد يساعدك مستقبلا في تحقيق طموحاتك. الأشياء العظيمة كانت في يوم من الأيام صغيرة

JadidPDF.COM

وبسيطة.

أنا لا أتذكر أنني خرجت من المنزل دون أن أضع في جيبي ورقة وقلما، لأن الأفكار لا تستأذن قبل أن تخطر على بال أي إنسان.

تذكر أن تكتب الهدف على ورقة وليس في مذكرة الهاتف (عندما يضيع الهاتف ستضيع معه تلك الأفكار القيمة).

هناك طريقة دائما أستعملها عندما يكون لدي هدف، وهي أن أنظر إلى المرآة وأكرر هذه العبارة "أنا أستطيع. أهدافي ليست مستحيلة، وأنا لا أؤمن بالمستحيل. مهما حصل سأبقى صامدا وأحقق أحلامي. هي ليست مستحيلة، وليست صعبة؛ فأنا مؤمن بقدراتي".



JadidPDF.COM



رسالتي:

لا تقلق بشأن الحياة كي لا تفقد القدرة على الحياة.

للأسف الكثير منا يطرح هذا السؤال مثلما كنت أفعل دائما في الماضي "أين كنت قبل أن...؟" ولكن عندما يأتي قضاء الله لا يمكن لأي شيء أن يردعه. علينا أن نتقبل ما ليس من دونه بُد، ونتعايش مع الحياة.

تعايش مع محيطك، ومع من حولك، ففي الأصل، ومنذ بداية البشرية، هناك عدو واحد للإنسان؛ وهو القلق. سواء كان القلق من الغد، أو من الحياة، أو من مرض مُعين. دعني أخبرك بثلاث قصص قصيرة عن أنواع القلق، ستغير مجرى حياتك إن فهمت المغزى منها.

القصة أولى:

في يوم من الأيام أتى رجل إلى سيدنا عيسى عليه السلام وقال

JadidPDF.COM

له: إني أقلق من الغد، أجابه سيدنا عيسى وقال: دع الغد يقلق لنفسه، وهناك دعاء جميل كان دائما يردده سيدنا عيسى عليه السلام حين يقول: رب ارزقني خبز هذا اليوم واكفني شر مغريات الحياة.

علينا التفكير باليوم واليوم فقط. حاول معي - يا أخي الإنسان- أن تعيش كل لحظة من حياتك، وابتهج، ابتسم، وتمتع بالنعم التي منحها الله لك، واشكره عليها دائما.

القصة الثانية:

كان هناك رجل في زمن الجاهلية (ما قبل الإسلام) لديه بنت، وكان دائم القلق عليها منذ اليوم الذي ولدت فيه وهو يفكر في كيفية حمايتها مخافة أن تجلب له العار عندما تكبر، وفي يوم من الأيام، وبعد مرور سنوات، كبرت تلك الطفلة وصارت شديدة الجمال صاحبة أخلاق كريمة، وحين كان يعبر الطريق المركزي للسوق سمع شابا يسأل أحد الباعة في السوق عن ابنته فخاف عليها لأنه لم يعد قادرا على حمايتها، خاف من أن تتعرض للاغتصاب من قبل ذلك الشاب فرجع إلى منزله بسرعة وقام باصطحابها إلى مكان بعيد بعض الشيء عن القرية وما إن وصلا حتى قتلها وقام بدفنها، والسبب هو القلق. بعد مرور أسبوعين دق باب بيته شاب ومن مظهره عرف أنه ثري، فرحب به وقام

JadidPDF.COM

بواجب الضيافة معه، تحدث ذلك الشاب معه لبرهة، وأخبره عن سبب قدومه. كان يريد طلب يد ابنته، وقال إنه رآها منذ شهور في السوق وأعجب بأخلاقها، ولكن كان الأب قد قتلها....

هناك الكثير من البشر يقلقون بشكل غير عادي من الحياة إلى أن يفقدوا القدرة على عيش الحياة.

القصة الثالثة:

كان هناك الملياردير منذ طفولته وهو يخاف من الظلام. كان خوفه الأكبر أن يصاب بالعمى، وبعد سنوات من العيش مع ذلك الخوف أصيب بالعمى عند سن الرابعة والأربعين من عمره، وفي الخامسة والأربعين - وبعد سنة من إصابته بالعمى- استسلم للأمر بعد أن قام بثلاث عمليات ليستعيد بصره وكلها فشلت. بعد أن استسلم للعمى عاهد نفسه أن لا يصاب بالإحباط، حذف القلق من حياته وقام بإنشاء جمعيات خيرية ومساعدة الفقراء، إلى أن انتشله الموت في إحدى الليالي وحين وجدوه راقدا على فراشه كان مبتسما.

إذن يا أخي لا تحاول إقناعي بأنك لا تستطيع التخلي عن القلق، إذا أردت فعل ذلك: فالموضوع بسيط للغاية. أولا: فكر في اليوم، واليوم فقط. ثانيا: كن إيجابيا دائما. ثالثا: اقبل بكل ما ليس من دونه بد.

JadidPDF.COM



رسالتي:

انظر إلى الحياة بعين إيجابية

"لولا وجود عكس المعنى لما كان للمعنى معنى"

د. إبراهيم الفقي (رحمه الله)

لولا وجود الظلام لما عرفنا نعمة النور، لولا وجود الفشل لما عرفنا طعم النجاح؛ فالإنسان عندما يفشل ويصاب بالألم يحاول دائما التقدم، ويعود إلى تنظيم أوراقه كي لا يكرر نفس الأخطاء. وأنت تقرأ هذه السطور أرجو أن لا تأخذ عني صورة كإنسان مثالي؛ فلا يوجد أي إنسان مثالي في أيامنا هذه. أنا أنصحك كي لا تقع في تلك الأخطاء التي يقع فيها الكثير من الناس. عندما تفشل فعليك أن تتعلم من أخطائك وتحاول النهوض من جديد وتتجنب الأمور التي أدت إلى فشلك. هذه

JadidPDF.COM

هي فائدة الفشل؛ وهي التعلم من الأخطاء، وفي القرآن الكريم: ﴿إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا﴾ صدق الله العظيم، أي أن في النعمة ابتلاء، وفي الابتلاء نعمة، ولا يمكن أن يفترقا أبدا؛ لذا حاول أن ترى العالم بطريقة مليئة بالحيوية والسعادة.

إذا كنت تنجح باستمرار ستفقد طعم النصر، لأنك معتاد عليه.



JadidPDF.COM



رسالتي:

أنت فقط من يستطيع أن يطور من قدراتك ويغير حياتك إلى الأفضل بإذن الله.

لن تستطيع - ولن يستطيع أي شخص على وجه هذه الأرض- النجاح بدون التغيير الصحيح، والسعادة بدون التغيير الصحيح؛ فلا شيء يأتي بدون الجهد والعمل والتغيير والتخطيط، فالله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم.

الموضوع ملخص في النقاط التالية:

- النجاح يبدأ من داخل الإنسان.
- عندما تقرر أن تتخذ قرارا معينا افترض أسوأ الاحتمالات التي قد تحصل، حتى لا تفاجأ بها مستقبلا (إن حصلت).
- إذا كنت تفكر بالماضي فاعلم أنك لن تعيش الحاضر، وسيضيع منك المستقبل.

JadidPDF.COM

شرح النقاط السابقة

• النجاح يبدأ بفكرة، ونحن نجسد أفكارنا؛ أي أن حياتنا هي انعكاس لأفكارنا التي نؤمن بها.

• إذا لم تفترض أسوأ الاحتمالات فسوف تفاجأ بها حين تحدث؛ لذلك كن دائما مستعدا لأسوأ الأشياء.

• ما فات قد مات لا تتحسر على أي شيء، لقد تخطى الأمر ولم يعد بين يديك، ولكن بإمكانك العمل على عدم تكرار الخطأ فالخطأ ليس في ارتكابه بل في تكراره، لذلك تعلم منه واجعله درسا من دروس الحياة.

هل أنت راض عن حياتك؟ إذا كانت إجابتك "لا" فعليك تغير روتين حياتك ومن ثمة غير أفكارك، وبعد قيامك بهذه الأمور بالشكل الصحيح لا بد، وإلزاما، من أن تغير حياتك إلى الأفضل.

الخيار الآن بين يديك.

هل ستبدأ الآن في التغيير؟ أرجو ذلك.



JadidPDF.COM



رسالتي:

اعتذر عندما تخطئ؛ فالاعتذار من الحكمة والقوة. ضعيف النفس هو الذي لا يستطيع الاعتذار.

كن متسامحا مع الآخرين. بادر في طلب السماح من الطرف الآخر، ذلك ليس دليلا على ضعفك؛ بل هو دليل على قوتك. التسامح ليس ضعفا؛ بل الضعيف هو الذي يعتبر طلب السماح مذلة أو ما شابه ذلك... من أعظم الأشياء التي قد يقوم بها الإنسان قوله كلمة "آسف" عندما يخطئ في حق شخص آخر.

قبل فترة استيقظت من النوم في الصباح الباكر، وكان الوقت تقريبا السادسة صباحا. في تلك الفترة قليل من يستيقظون في ذلك الوقت، لأنه عطلة الصيف، وكان ذلك اليوم متزامنا مع عطلة نهاية الأسبوع، والجميع غارق في النوم، بينما كنت في الطريق إلى البقالة مررت على حادث سير كان قد حدث قبل ليلة وعن طريق

JadidPDF.COM

الصدفة كان أحد معارفي موجودا في عين المكان فسألته عن سبب ذلك الحادث الشنيع، فقال لي إن أحد السائقين خدش سيارة الآخر فطلب السائق المتضرر منه أن يعتذر عن فعلته، فرفض المخطئ ذلك، فتوجه السائق الأول إلى سيارته وحطم سيارة ذلك الرجل إلى أن دمرت كلتا السيارتين. حضر رجال الشرطة وأخذوا الرجلين إلى قسم الشرطة....

لو قدم السائق اعتذاره لكان جنب نفسه كل هذه الخسارة والمشكلات.

حين تسامح فأنت تستريح نفسيا وجسمانيا، تكسب الوقت فأنت حين تكون عاتبا على شخص تضيع الوقت في التفكير به وفي شتمه. عندما تعاتب شخصا سامحه. أنت تقول في دعائك: اللهم اغفر لي وارحمني «ارحموا مَن في الأرض يرحمكم من في السماء». آسف هي أجمل كلمة قد تقولها عندما تعاتب شخصًا.



JadidPDF.COM



رسالتي:

تنفس بعمق: الأوكسجين مجاني.

"تنفس بعمق عندما تتوتر"

تنفس بعمق عندما تغضب.

تنفس بعمق عندما تشعر بالضيق.

تنفس بعمق دائما.

تنفس بعمق إلى آخر يوم من أيام الحياة الجميلة.

مع أن الأوكسجين مجاني فإن الكثير من الناس يبخلون على أنفسهم به. حاول أن تتنفس بعمق. فكر في الأوكسجين وطريقة دخوله إلى رئتيك. كرر المحاولة خمس مرات، وانظر إلى نفسك كيف صرت. لقد خف التوتر. لقد قل الضغط.

أرجو أن تتنفس دائما بعمق، فذلك سوف يساعدك في التفكير والتركيز.

JadidPDF.COM



رسالتي:

تذكر دائما أن السبب الأول في خلق الله لك هو عبادته.

متى كانت آخر مرة رجوت الله فيها أن يغفر لك؟

قال جل جلاله في كتابه (القران الكريم):

﴿وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾.

حَسِّنْ علاقتك مع الله. تَعْلَمْ لماذا يبتليك الله؟ الله جل وعلا يبتليك كي يقربك منه، فتقرب منه. حَسِّن من علاقتك مع الله لكي تعيش حياة الأكرمين وتفوز بالجنة. جعلنا الله من أهلها. اقرأ القرآن. تقرب إلى الله باصلاة، وبفعل الخير، وبالزكاة، ولا تضيع فرصة القيام بالخير؛ فلا ندري أي الأعمال تُدْخِل الجنة.



JadidPDF.COM



رسالتي:

التدخين عادة عليك التخلص منها قبل أن تتخلص هي منك.

إذا كان التدخين عادة صحية وجيدة إذن لماذا يتسبب باثنين وعشرين نوعا من السرطان؟ ويتسبب بجلطة دماغية، يتسبب بتلف الأسنان، يتسبب بعجز جنسي (عند الرجال) ومع أنك عرفت كل هذه الأخطار، وتعلم أن التدخين عادة مضرة بالصحة ما زلت تدخن. أنت تُضْعِف جهازك المناعي، وفي نفس الوقت تتسبب في تكوين الخلايا السرطانية. أرجوك أن تتوقف الآن.. وإلى الأبد.

ملاحظة: تستطيع الإقلاع عن التدخين. حاول بتدريج، وستنجح في ذلك إذا كنت تتمتع بالعزيمة.



JadidPDF.COM



رسالتي:

اهتم بتغذية جسمك جيدا.

عليك الاعتناء بجسمك، والحذر من الكحول والنيكوتين والمواد المخدرة. احذر أيضا من الأطعمة المليئة بالدهون، اضمن أن يتوفر غذاؤك اليومي على المواد المغذية (et protide glucide, lipide) عليك بتوفير هذه المتطلبات يوميا لجسمك حتى يكون جاهزا دائما من أجل العمل والاستجابة الفورية. تذكر دائما أن أهم وجبة في اليوم هي وجبة الإفطار، لأن جسمك في الصباح يكون في أمس الحاجة إلى السكريات والبروتين حتى يواصل العمل بقية اليوم بشكل ممتاز "لا يستطيع الجائع أن يركز يا عم، ما خلاص الموضوع واضح من أولها 😂".



JadidPDF.COM

قوة الإيحاء وما تفعله

رسالتي:

احذر من الإيحاءات السلبية قد تدمر أحلامك وطموحاتك وحياتك.

الإيحاء كلمة لن تبدو غريبة على محبي المطالعة أو المهتمين بمجال التنمية البشرية، وإذا كنت من الناس الذين لا يعرفون معنى هذه الكلمة فلا تقلق، سأشرحها لك، وستفهم بإذن الله.

الإيحاء يعني إرسال رسائل إلى العقل اللا واعي (العقل الباطن) وهو المسؤول عن نسبة من الفشل والنجاح والسعادة في حياتنا اليومية.

كيف تستغل تلك القوة الخفية:

يمكنك إرسال إيحاءات إيجابية إلى عقلك الباطن قد تكون

JadidPDF.COM

من أجل الصحة أو النجاح أو الحصول على شيء ما والطريقة المعتمدة سهلة للغاية. قم بالدخول إلى غرفة أو مكان هادئ حيث لا تسمع أي صوت مزعج. ابدأ في تكرار هذه العبارات: أنا ناجح ومتزن. أستطيع أن أنجح، سوف أنجح لا شيء يستطيع أن يحول بيني مع النجاح. افعلها لعشر دقائق يوميا حتى تعيد برمجة عقلك برمجة ممتازة، ولكن من المستحسن أن تقوم بها قبل وقت النوم بقليل، لأن عقلك الباطن يكون مستجيبا بشكل تام لأوامرك، حتى تتمكن من الحصول على نتائج أفضل.

والأمر لا يقتصر على النجاح فقط؛ فبإمكانك إرسال إيحاءات عن الصحة أو عن السعادة والنجاح... كل ما عليك فعله هو أن تؤمن من قلبك بأن تلك الإيحاءات سوف تتحقق على أرض الواقع، وصدقني سوف تحصل على نتائج مرضية بعد صبر وتكرار وإرادة.

الإيحاء قوة عليك الحذر منها:

الإيحاءات السلبية في كل مكان؛ سواء كان المصدر هو العائلة، الأصدقاء، زملاء العمل، زملاء الدراسة.. والمصدر الأكبر للإيحاءات السلبية في أيامنا هذه هو مواقع التواصل

JadidPDF.COM

الاجتماعي؛ فهي تسبب لك الاكتئاب في الكثير من الأحيان. قبل يومين كنت أتصفح الفيسبوك فوجدت منشورا يصف معنى كلمة السلبية بعينها وقد قام بنشره (...) في الحقيقة كان المنشور مقالا سلبيا للغاية، وصدقني أيها القارئ العزيز. كان ذلك المقال من أكثر الأمور التي قرأتها في حياتي سلبية. بالمختصر أريدك أن تحذر من التدوينات والتغريدات التي تصادفها كل يوم عندما تكون متصلا بمواقع التواصل الاجتماعي.



JadidPDF.COM



رسالتي:

عندما تغضب التزم الصمت، فكم من إنسان ندم لأنه لم يستطع كتم صوته حين أصابه الغضب.

الغضب هو واحد من العوامل التي تتسبب في الأمراض، مثل: الضغط المرتفع، أمراض القلب، الجلطات الدموية....

قبل أن نتحدث عن الغضب إليك هذه القصة.

في يوم من الأيام كان هناك صبي صغير وقد كان ذلك الصبي كثير الغضب والانفعال، وقد كان الصبي دائما ما يزعج كل من يتعامل معه، وفي يوم من الأيام قرر والد الطفل أن يعدل ذلك السلوك السيئ، فجاء الأب بكيس من المسامير وطلب من الطفل أن يأخذ أحد المسامير ويدقه في السور الخشبي الموجود أمامه كلما شعر بالغضب.

وفعلا اخذ الطفل ذلك الكيس وذهب به، وفي يومه الأول من

JadidPDF.COM

الاتفاق دق الطفل في السور الخشبي حوالي 30 مسمار، ولكنه في نهاية اليوم وجد أنه فعلا غضب كثيرا اليوم، وقرر الطفل أن يتحكم في غضبه وانفعالاته، وأخذ يسيطر على نفسه وعلى نوبات غضبه، وفعلا في الأسبوع الأول من تلك التجربة استطاع الصبي أن يقلل عدد نوبات غضبه إلى 25، وفي الأسبوع الذي يليه استطاع أن يقلله أيضا مرات عديدة، ومع الأيام استطاع الطفل أن يقلل من نوبات غضبه بشكل ملحوظ للغاية، كما أن ذلك اللوح الخشبي كان موضوعا في حديقة المنزل، فقد كان يخرج في اليوم عددا كبيرا من المرات حتى يدق ذلك المسمار، وكان البرد قارسا للغاية، والأمر صعبا؛ الخروج ودق المسمار. واستطاع الأب فعلا أن يقلل من نوبات غضب طفله، ولكن الأمر لم ينته.

عندما مر يوم ولم يدق مسمار في اللوح الخشبي ذهب وهو فرح للغاية واخبر والده أنه لم يغضب اليوم ولا مرة، ولكن الدرس عند الأب لم ينته، فطلب الأب طلبا آخر من الابن، أنه في كل يوم لم يغضب فيه يذهب ليخرج مسمار مما كان قد دقه سابقا في اللوح الخشبي.

وبالفعل مرت الأيام والطفل متحكم بشكل كبير في غضبه؛ بل إنه لم يعد يغضب. وكان يذهب في كل يوم ليخرج مسمارا من المسامير التي تم دقها، ومع مرور أكثر من ثلاثة أسابيع بدون

JadidPDF.COM

مرحبا، أيها القارئ العزيز، كيف كانت القصة؟ أرجو أنك قد فهمت جوهرها، هل كنت تعلم بأنني كنت من الناس شديدي الغضب، ولكن بدأت منذ سنة في محاولة ضبط النفس. والطريقة التي أستعملها بسيطة، وتجدي نفعا دائما حين أستعملها.

عندما تشعر بأنك غاضب التزم الصمت ثلاثين ثانية وتنفس بعمق وفكر في الأشياء التي تسعدك.



JadidPDF.COM



رسالتي:

التردد من أخطر أنواع التسمم المعنوي.

كم من شخص قد ضيع الفرص التي لا تواتي سوى مرة واحدة في الحياة. وهل شعر بالندم؟ نعم؛ فهناك فرص لا تواتي سوى مرة واحدة في العمر.

والسبب دائما ما يكون التردد والخوف من الأشياء؛ وذلك الخوف يكون ناتجًا عن خيالنا. أريدك أن تكسر ذلك الصوت الذي منعك في الماضي وجعلك تخشى التجوال في سهول الحياة، إلى متى ستبقى خاضعا لذلك الصوت؟ وإلى متى ستبقى سجينا له؟ القرار الآن بين يديك، وأنت وحدك من يستطيع التخلص من التردد.

دعني أوفر عليك جهد قراءة الكتب الطويلة والمقالات في هذه السطور، حتى تتخلص من التردد، وبشكل نهائي.

JadidPDF.COM

لنأخذ طالبين في قاعة امتحان من أجل الحصول على شهادة، مع العلم أنهما في نفس المستوى الفكري، ولكن الفرق هو أن أحدهما واثق من نفسه ومن أي إجابة سوف يكتبها، والآخر متردد على الدوام، كلما قام بكتابة إجابة حذفها خوفا من أن تكون غير صحيحة. مضت ساعتان والأول يواصل الإجابة على الأسئلة المطروحة ولثاني لم يجب على شيء لكثرة التردد الذي أصابه. انتهى الوقت وقدم الطالبان أوراقهما، وبعد ظهور النتائج نجح الأول الذي كان واثقا من أجوبته ورسب الثاني.

ملاحظة:

الطالب الأول لم تكن كل إجاباته صحيحة بالكامل؛ بل نصفها فقط، ولكنه كان واثقا من صحتها ولم يتردد في الإجابة، والطالب الثاني قام بكتابة الأجوبة الصحيحة ولكن قام بحذفها لأنه تردد ولم يكن واثقا من تلك الأجوبة.



JadidPDF.COM



رسالتي:

أرجو أن تستفيد من تجارب هؤلاء الشخصيات.

ألبرت آينشتاين هو أول شخصية سنتحدث عنها، منذ طفولته وهو مهووس بطرح الأسئلة كما كان يفعل معظم الفيزيائيين. مرت السنوات وكلما كبر في السن كبرت معه الأسئلة، وحين وصل إلى الجامعة كان الأساتذة يقومون بطرده، والسبب هو الأسئلة التي كان يطرحها. وفي الأخير، وحين لم يعد قادرا على الدراسة في ألمانيا ذهب إلى جامعة سويسرية حيث تمكن من إكمال دراسته واكتشف نظرية النسبية التي أدخلته إلى العالمية.

لقد واجه المشكلات والصعوبات، ومع ذلك لم يستسلم، ولم يفقد الأمل، حتى بعد أن انتقده أقرب الناس إليه ووقفوا في طريقه.

JadidPDF.COM

أدرك أنك قد فهمت المغزى من كلامي وذلك يسعدني.

داليدا.. لا بد من أنك تعرفها. كانت من ألمع فناني عصرها. كانت تمتلك صوتا ولا أروع، مع أنها حققت جميع أحلامها وأقامت في باريس وسافرت كثيرا في أرجاء العالم، ولكن انتحرت! ليس لأنها لم تحقق أحلامها، أو لم تحقق الشهرة؛ ولكنها لم تجد معنى لحياتها بعد أن حققت جميع أحلامها.

نيلسون مانديلا أكبر الشخصيات الإفريقية التي أحدثت تغييرا كبيرًا في العالم الحديث. لقد تعرض للسجن والتعذيب.

كان يحمل رسالة. كان يحمل في صدره طموحا. لم يستسلم قبل أن يقدم للعالم ما لديه. وحقق هدفه، لأنه كان يعمل طوال حياته على تحقيقه.

ملاحظة:

أيها القارئ العزيز، لا تتوقف عندما تصل إلى تلك الطموحات؛ بل واصل وابحث عن أحلام وأهداف وطموحات أخرى تكون تكملة لطموحاتك الأولى.



JadidPDF.COM

البداية هي فكرة

رسالتي:

البداية الجيدة ليست سبب النجاح الدائم؛ فكم من بداية ممتازة ختمت بالفشل.

البداية هي فكرة، منذ زمن وأنا أكرر هذه الكلمة؛ فالأشياء الكبيرة بدأت بأشياء صغيرة كانت متراكمة. وأفضل مثال سوف أقوم بتقديمه لك هو هذا الكتاب لا تظنَّ أنني كتبته بين عشية وضحاها؛ بل قد استغرق الأمر مني أياما وأسابيع وشهورا، أكتب كلمة في بعض الأحيان، هي مجرد كلمة، ولكنها تمنحني الإلهام حتى أواصل في الكتابة. وبما أنك تقرأ هذه السطور سأكون قد انتهيت من كتابة هذا الكتاب.

لا تستسلم، فأنت قد لا تنجح من المحاولة الأولى ولا الثانية، ولكن ما دمت تملك الأمل فأنت تملك مفتاح النجاح.

يقول الكثير من الناس: "اعرف أولا ما هي البداية التي

JadidPDF.COM

تناسبك". هذه العبارة يقولها الكثير، ولكن لا أساس لها من الصحة؛ ففي بعض الأحيان تنتج الأعمال العظيمة من البدايات الفاشلة والبائسة.. أي بالمختصر المفيد لا تتسرع في الحكم على الأشياء من بدايتها؛ فالأيام تخبئ في طياتها الكثير من المفاجآت والأسرار، وتكشف كل يوم لنا سرا من تلك الأسرار.

البداية الجميلة ليست ضمانا للنهاية السعيدة، فقد تكون البداية جميلة والنهاية تعيسة، والعكس أيضا صحيح.

أتذكر أن أحد معارفي حصل على شهادة البكالوريوس في العلوم الطبيعية، وبعد دخوله الجامعة بخمس سنوات حصل على الماجستير في مجاله، وتقدم للكثير من الوظائف، ولكن لم يوفقه الله للعمل بها، وكانت تلك هي البداية المتعثرة.. وبعد أن انقضت سنتان من البحث عن عمل لم يجده قرر البدء في بيع بعض الثياب المستعملة؛ والتي كان يبيعها بسعر رخيص ويشتريها بسعر أرخص. ربما لم يوفر له ذلك العمل الدخل الممتاز، ولكن بعد صبر ومرور ثلاث سنوات على العمل باجتهاد تمكن من افتتاح متجر يبيع فيه الملابس الفاخرة.

أيها القارئ العزيز، البداية - وكما يظهر من تسميتها- هي بداية الشيء وليست نهايته. أهم شيء هو أن تتسلح بالأمل وتكون دائما راضيا بكل ما كتبه الله لك.

JadidPDF.COM

أجمل لحظات حياتنا لا تكون دائما جميلة في البداية، ولكن مع الأيام تصير أجمل ما قد عشنا.

أتمنى لك الحظ السعيد، ولا تنسي أن البداية هي فكرة، وأنت من يتحكم بها.



مكتبة جديد بدف
JadidPDF.COM

JadidPDF.COM



رسالتي:

عندما تضيق بك الحياة تذكر أن الله دائما معك.

نحن كبشر نعيش في عالم متقلب، وعندما أقول: متقلب فذلك يعني أن سعادة الإنسان تنقلب إلى حزن، والعكس صحيح كذلك.

متى يصاب الإنسان بالانهيار؟

ينهار الإنسان عندما يصل إلى نقطة الحسم؛ وهي عندما يفقد الأمل. بدون الأمل تموت المعجزات.

أين يوجد الأمل؟

بسجدة تولد المعجزات، وتتغير الحياة، وتُطهر الأرواح. بسجدة تولد الحياة، وتستكمل الحياة. بسجدة تتحقق الأماني والغايات.

JadidPDF.COM

ابتعادك عن الله لن يسعدك. قد تحقق الثروة لأن الرزق ليس بمقدار محبة من الله؛ فهو يرزق من يشاء. ولا تنس أن الله أعطى فرعون المُلك والثروة مع أنه لا يحبه، وفرعون هو الذي قال: ﴿أَنَا۠ رَبُّكُمُ ٱلْأَعْلَىٰ﴾ والعياذ بالله. وأعطى سليمان المُلك الذي لا ينبغي لأحد من بعده مع العلم بأن سليمان كان من أنبياء الله والله يحبه.

عندما تتقرب من الله سوف تشعر برضى كبير، حتى وإن كنت فقيرا. ستحب الحياة لأنك أحببت الله عز وجل.



JadidPDF.COM

التصالح مع الذاتين

رسالتي:

تصالح مع ذاتك العليا لكي ترتقي بنفسك إلى عنان السماء.

عندما تقول: أنا يائس، أنا بائس، أنا حزين، أنا مكتئب، أنا غير راض عن نفسي... فأنت تخاطب ذاتك السفلى التي تدفعك دائما إلى الشك في قدراتك، وفي طموحاتك، وفي بعض الأحيان تدفعك إلى الشك في حياتك.

والسبب دائما أمام الجميع، ولكنهم يجهلونه. ما هو يا ترى؟

هو عدم التصالح بينك معك ذاتك (أنا) فأنت تملك ذاتين: أنا العليا وأنا.

أنا العليا؛ وهي التي تحثك على فعل الخير، وأنا هي أنا الأنانية، التي لا تحب الخير لأحد. ما دامت هي لم تحصل عليه فلا أحد على وجه هذه الأرض يستحقه. وتلك هي "أنا".

JadidPDF.COM

تصالح مع الأنا:

قم بإعطائها ما تريد، ولكن ليس دائما. بإمكانك الخوف والغضب؛ فالخوف أمر طبيعي للغاية. لنفترض - على سبيل المثال- أنك في فندق، وبعد لحظات من وجودك فيه بدأ البناء في الانهيار.. كل الناس يتفقون على أن جميع من في الفندق سوف يهربون مخافة أن يصابوا بمكروه. ذلك الخوف طبيعي، وهو خوف فطري، ولكن تتدخل الأنا هنا عندما تخاف من التحدث أمام الناس، أو من الأماكن المرتفعة... فهي تقوي ذلك الخوف، وفي كثير من الأحيان يصير الناس عبيدا لمخاوفهم التي كانوا هم الأصل في تشكيلها، والسبب هو الأنا (الأنانية).

السبب الذي جعلني لا أكتب عن هذا الموضوع كثيرا هو مخافة أن تصاب بالضياع وتتشتت أفكارك في هذا الموضوع، ولكي أختصر عليك الموضوع فنصيحتي الوحيدة هي لا تخف من شيء، فخوفك المستمر يتسبب دائما في زيادة قوة الأنا (التي تريد إضعافك).



JadidPDF.COM



رسالتي:

الأشياء البسيطة التي لديك قد تكون حلم غيرك.

لماذا أنت متجهم على الدوام؟

لماذا لا تضحك مع أحد؟

لماذا لا تحب العالم؟ (أحبب العالم ليحبك العالم).

إذا أحببت شيئا تكون بتلك الخطوة قد مهدت الطريق من أجل الحصول عليه. أحلامك، طموحاتك، رغباتك، أهدافك، فلماذا تنتظر؟

لماذا نقوم بعمل بعض الأشياء على أحسن وجه عندما نحبها؟ والجواب أمامك أيها القارئ العزيز: لأننا نحبها. كم من مرة قمت بعمل تحبه في المنزل أو المدرسة أو في أي مكان. المهم أنك تحب فعل ذلك العمل. هل أنجزته على أحسن وجه؟ أعرف إجابتك مسبقًا، وأرجو أن تكون رسالتي قد وصلت إليك.

JadidPDF.COM

بالحب ترتقي، بالحب ترتقي أنت قبل كل شيء، بالحب ترتقي الحياة، وبالحب تولد الحياة.

من الاحتياجات التي لا بد للإنسان منها أن يُحِب ويُحَب؛ فأنت تحب، ومَن مِنَّا لا يحب. قد نختلف في المحبوب، ولكن يبقى الشعور نفسه ولا يتغير. أنا أحب أمي، أحب أبي، ومن منا لا يحب والديه. من منا لا يحب إخوته. من منا لا يحب ما يملك.

من يحب نفسه أنت، وأكبر دليل على ذلك هو أنك لن تقدم على الانتحار أبدا. إذن فأنت تحب نفسك تحب حياتك وإذا كنت تحبها حقا كما تدعي إذن فلماذا لا تقطع على نفسك عهدًا بأن تبدأ في عيش حياتك منذ هذه اللحظة؛ فكما أقول دائما هناك نوعان من الناس: نوع على الحياة، ونوع في الحياة. لنبدأ بالنوع الأول؛ وهم الذين على الحياة: هم أشخاص عاديون، نراهم كل يوم، وفي كل مكان. هم أشخاص أغلب حديثهم عن مدى صعوبة الحياة، ومدى مشاقها، وكثرة الإرهاق الذي يعانونه.. أما النوع الثاني؛ والذين هم في الحياة، فهم أشخاص إيجابيون يحبون العالم، ويعملون بجهد وحب لا مثيل له، لذلك يكافؤون بالسعادة؛ فالمحبة تجلب السعادة والطمأنينة (راحة البال).

كن في الحياة، ولا تكن على الحياة. فكم من أشخاص في الحياة أعجبتنا شخصياتهم لأنها محبة للعالم

JadidPDF.COM



رسالتي:

اعتن بمظهرك، لأننا في زمن يحكم على الناس فيه من مظاهرهم.

الجوهر في داخلنا، ولكن الكثير من الناس في أيامنا هذه يحكمون على الشخص من مظهره الخارجي؛ لذلك اهتم بمظهرك وسوف يعطيك ذلك دفعة من الثقة، وحاول دائما أن تسير بشكل مستقيم وأنت رافع رأسك. لا تدخل يديك في جيوب معطفك أو في جيوب سراويلك كي لا تبدو علامات التوتر وانعدام الثقة عليك. قف بشكل مستقيم، وثبت قدميك جيدا على الأرض، عندما ترتدي ثيابك حاول أن تقلل من الألوان (كي لا تبدو مثل المهرجين وتصبح محل سخرية للجميع).



JadidPDF.COM

لحظات من ذهب

رسالتي:

انظر إلى الحياة بعين إيجابية؛ فالبهجة تكمن في التفاصيل الصغيرة المتوفرة في كل مكان.

---

1. عندما تشعر باليأس وأنت في أتعس حالاتك فيمسك ابن أختك بيدك وهو يضحك فتضحك أنت.
2. عندما تفقد الأمل في الحصول على شيء وتحصل عليه.
3. حين تسير تحت المطر بلا حذاء.
4. عند سماع دعاء والدتك في الصباح قبل الخروج من المنزل.
5. عندما يتصل بك أحد الأصدقاء ليطمئن عليك.
6. فرحة النجاح عند الحصول على إحدى الشهادات المدرسية أو الجامعية.

وغير هذا كثير من المواقف واللحظات... فكل لحظة في حياتنا تستحق أن نسعد بها ونعيشها بشعور إيجابي وبتفاؤل وامتنان، فالفرص - في أغلب الأحيان- لا تأتي مرتين في هذه الحياة الجميلة.

JadidPDF.COM

تعلم كيف تغير عاداتك

رسالتي:

إذا لم تغير شيئا فلن يقوم أي شيء بتغيير نفسه.

دائما ما نسمع بأن هذا الموظف قد قدم استقالته، والسبب أنه لا يشعر بالرغبة في ذلك العمل، ولا يشعر بأنه يقدر نفسه فيه، ويعتبره مملا؛ مع العلم بأن ذلك العمل يوفر له دخلا جيدا، ولكنه استقال.

الكثير من الناس يقومون بأعمال مع أنهم في الأصل لا يحبونها؛ لذلك لا يعطون كل ما لديهم، ولا يظهرون كل قدراتهم (إذا كنت مدير شركة فلا أنصحك بتوظيف هذا النوع من الناس).

لم أقل لك أن تستقيل من عملك، ولكن حاول التغيير من طريقة عملك. حاول أن تغير من وجهة نظرك لعملك.

انظر إلى عملك بنظرة إيجابية كما تفعل مع حياتك؛ فعملك انعكاس لمشاعرك أنت.



JadidPDF.COM



رسالتي:

لماذا تقيد نفسك بمخاوف لا وجود لها. المشكلة ليست في أن تخاف، ولكن في استسلامك لتلك المخاوف.

أذكر أن أحد أصدقائي كانت لديه مشكلة، هي الخوف من الأماكن المغلقة؛ فحين يبقى في مكان مغلق لمدة نصف ساعة يفقد القدرة على الحركة لشدة الخوف الذي يصيبه. جاء وطرح علي المشكلة، وحين أخبرني بها لم أتمالك من شدة الضحك، لأنني كنت أعاني نفس المشكلة، وأعرف جيدا ذلك الشعور عندما تكون في مكان مغلق وتظن أنك على وشك الموت. ما أضحكني حينها ليس المشكلة؛ بل السبب في تلك المشكلة: فالخوف كالشلال لا بد من وجود منبع له؛ وذلك المنبع هو نحن، فنحن من نسمح للخوف بأن يتسلل إلينا ويتوطننا. نصحته

JadidPDF.COM

بأن يحاول البقاء في الأماكن المغلقة أطول وقت ممكن، ويحبس أنفاسه عشرين ثانية كل خمس دقائق. بعد شهرين عاد إلي وأخبرني بأنه تخلص من ذلك الخوف.

إلى هذه اللحظة عندما يأتي أشخاص يريدون مني مساعدتهم على التخلص من الخوف أنظر في وجوههم وأضحك، لأنني أرميهم أمام مخاوفهم حتى يتغلبوا عليها.

الخوف ليس المشكلة؛ بل المشكلة في الاستسلام لذلك الخوف والخضوع له.

ملاحظة:

مخاوفك ما هي سوى أفكار أنت صنعتها بدون وعي وإدراك، هل ستبقى سجينا لها؟ أرجو أن تكون إجابتك لا.



JadidPDF.COM



رسالتي:

الفاشل ليس من يتعرض للفشل؛ بل من يستسلم له.

الفشل شيء طبيعي ككل شيء في هذه الحياة؛ فالإنسان الذي لم يفشل في هذه الحياة ليس بطبيعي، ولكن الفارق بيننا هو المواصلة أو التوقف. لنأخذ مجموعتين من رواد الأعمال. مجموعة لا تستسلم عندما تفشل، والأخرى تستسلم عند أول عثرة في طريقها، كل مجموعة تتألف من أربعة أشخاص، ولدى المجموعتين مشروع بناء شركة للسياحة الداخلية، ولديهم نفس الميزانية ونفس الفترة المحددة من أجل إنهاء المشروع؛ وهي أربعة أشهر. انتهت المهلة المحددة، وللأسف تعرضت المجموعتان للإفلاس، وفي القانون عندما تتعرض شركة للإفلاس لا يتعامل معها أي بنك لمدة لخمس سنوات. انقضت خمس سنوات ولا تزال هناك ديون متراكمة على كلنا

JadidPDF.COM

المجموعتين. إحداهما أخذت قرضا جديدا وقامت بافتتاح شركة للسياحة الداخلية في شهر واحد، فقد قضوا السنوات الخمس المنصرمة في دراسة المشروع وأدق التفاصيل الموجودة فيه، لذلك نجحوا، وقاموا بتسديد الديون التي كانت متراكمة عليهم، وصارت شركتهم تقوم برحلات للسياحة الخارجية بعد سنتين من افتتاحها؛ بينما لم تحرك المجموعة الأخرى ساكنا؛ فقد استسلمت للفشل وصارت الديون متراكمة عليها.

ولو أن تلك المجموعة التي استسلمت واصلت في الطريق كانت ستحقق النجاح، ولكنها للأسف لم تفعل.

أيها القارئ العزيز أنا متشكر جدًّا لوصولك إلى هذه الصفحات، ولكنها البداية، ومن الجيد أن تعيد التخطيط لحياتك من الآن.



JadidPDF.COM



رسالتي:

مهما انتشر الظلام في صدور الناس تبقى هناك أرواح طاهرة.

العالم فسيح، والأمنيات كثيرة، وأينما كان مرضى النفوس فثم طيبو النفوس أيضا.

هذه الحياة جميلة مع شدة ما يتلقاه الإنسان من طعون وغدر، ولكن يبقى الطيبون الذين يداوون تلك الندوب التي خلفتها الحياة.

في أحد المستشفيات كان مريضان هرمان في غرفة واحدة، كلاهما معه مرض عضال. أحدهما كان مسموحًا له بالجلوس في سريره لمدة ساعة يوميا بعد العصر، ولحسن حظه فقد كان سريره بجانب النافذة الوحيدة في الغرفة؛ أما الآخر فكان عليه أن يبقى مستلقيًا على ظهره طوال الوقت. كان المريضان يقضيان وقتهما في الكلام دون أن يرى أحدهما الآخر، لأن كلًا منهما كان

JadidPDF.COM

مستلقيًا على ظهره ناظرًا إلى السقف. تحدثا عن أهليهما، وعن بيتيهما، وعن حياتهما، وعن كل شيء. وفي كل يوم بعد العصر، كان الأول يجلس في سريره حسب أوامر الطبيب، وينظر في النافذة ويصف لصاحبه العالم الخارجي، وكان الآخر ينتظر هذه الساعة كما ينتظرها الأول لأنها تجعل حياته مفعمة بالحيوية وهو يستمع لوصف صاحبه للحياة في الخارج؛ ففي الحديقة بحيرة كبيرة يسبح فيها البط، والأولاد صنعوا زوارق من مواد مختلفة وأخذوا يلعبون بها داخل الماء، وهناك رجل يؤجِّر المراكب الصغيرة للناس يبحرون بها في البحيرة، والنساء قد أدخلت كل منهن ذراعها في ذراع زوجها، والجميع يتمشى حول حافة البحيرة. وهناك آخرون جلسوا في ظلال الأشجار أو بجانب الزهور ذات الألوان الجذابة، ومنظر السماء كان بديعًا يسر الناظرين فيما يقوم الأول بعملية الوصف هذه ينصت الآخر في ذهول لهذا الوصف الدقيق الرائع، ثم يغمض عينيه ويبدأ في تصور ذلك المنظر البديع للحياة خارج المستشفى. وفي أحد الأيام وصف له عرضًا عسكريا، ورغم أنه لم يسمع عزف الفرقة الموسيقية إلا أنه كان يراها بعيني عقله من خلال وصف صاحبه لها.

ومرت الأيام والأسابيع، وكل منهما سعيد بصاحبه. وفي أحد

JadidPDF.COM

الأيام جاءت الممرضة صباحًا لخدمتهما كعادتها فوجدت المريض الذي بجانب النافذة قد قضى نحبه خلال الليل ولم يعلم الآخر بوفاته إلا من خلال حديث الممرضة عبر الهاتف وهي تطلب المساعدة لإخراجه من الغرفة، فحزن على صاحبه أشد الحزن.

وعندما وجد الفرصة المناسبة طلب من الممرضة أن تنقل سريره إلى جانب النافذة، ولم يكن هناك مانع، فقد أجابت طلبه. ولما حانت ساعة بعد العصر وتذكر الحديث الشيق الذي كان يتحفه به صاحبه انتحب لفقده، ولكنه قرر أن يحاول الجلوس ليعوض ما فاته في هذه الساعة وتحامل وهو يتألم، ورفع رأسه رويدا رويدًا مستعينًا بذراعيه ثم اتكأ على أحد مرفقيه وأدار وجهه ببطء شديد اتجاه النافذة لينظر للعالم الخارجي، وهنا كانت المفاجأة!!!

لم ير أمامه إلا جدارًا أصم من جدران المستشفى؛ فقد كانت النافذة تطل على ساحة داخلية، نادى الممرضة وسألها إن كانت هذه هي النافذة التي كان صاحبه ينظر من خلالها، فأجابت إنها هي!! فالغرفة ليس فيها سوى نافذة واحدة، ثم سألته عن سبب تعجبه فقص عليها ما كان يرى صاحبه عبر النافذة، وما كان يصفه له. كان تعجب الممرضة أكبر إذ قالت له: ولكن المتوفى

JadidPDF.COM

كان أعمى، ولم يكن يرى حتى هذا الجدار الأصم، ولعله أراد أن يجعل حياتك سعيدة حتى لا تُصاب باليأس فتتمنى الموت.

هكذا يكون الصالحون، وهم في كل مكان، إذا لم تجدهم فكن مثلهم. افعل الخير فابتسامتك وحدها قد تحدث فرقًا عند بعض الناس.

كن متأكدًا أن الدنيا لا تزال بخير ؛فالله يحب الصالحين، عسى أن تكون منهم، وعسى الله أن يجمعك بهم.



لتحميل المزيد من الكتب الرائعة زوروا موقع
مكتبة جديد بدف JadidPDF.COM

JadidPDF.COM



رسالتي:

عندما تبخل على نفسك بضحكة فلن يتبرع لك أحد بها.

يقول المثل: "اضحك تضحك لك الدنيا" وذلك يشير إلى فوائد الضحك في التفاؤل وتعزيز الطاقة الإيجابية لدى الإنسان لمن يحيطون به.

ولكن هناك عدد من الحقائق غير متداولة حول الضحك.

لربما شعرت ببعض الفوائد للضحك عندما تضحك عددًا من المرات.

ولكن الأبحاث العلمية والطبية أثبتت ما تشعر به شخصيًا، وعززت من صحة المثل القائل: "اضحك تضحك لك الدنيا".

JadidPDF.COM

كنت أمس أتصفح موقع "لاخليرارين" الألماني وتعجبت كثيرا لأنني عثرت على 15 حقيقة علمية حول الضحك.

1. خلصت أبحاث أجراها أخصائيون نفسيون إلى أنه حتى الضحك المصطنع كفيل بتحسين مزاج الإنسان؛ فحتى لو كان مزاجك متعكرًا، فإن إجبار نفسك على الضحك كفيل بأن يحسّن شعورك الداخلي.

2. يمكن للضحك أن يزيد من قوة جهاز المناعة؛ وبالتالي تحسين الصحة، فالضحك يزيد من استرخاء الجسم؛ وبالتالي وضعه في حالة مريحة تزيد من قوة جهاز المناعة.

3. وجد علماء سويديون في دراسة أجروها أن الضحك مُعْدٍ بالفعل؛ فقد واجه أغلب المشاركين مشكلة في تحريك عضلات جُبُنِهم (جمع جبين) لإعطاء إيحاء بالعبوس عندما كانوا بجانب أشخاص يضحكون، وقالوا إن عضلاتهم تحركت بنفسها واتخذت وضع الابتسام.

4. الضحك يحث الجسم على إفراز هرمونات الإندورفين المسؤولة عن الشعور بالسعادة وتخفيف التوتر، حتى وإن كانت الضحكة مصطنعة! هذا التغير في توازن الهرمونات يقلل من الشعور بالتوتر، ويزيد من استرخاء الجسم.

5. كشفت دراسة علمية أن الضحك أسهل من تقطيب

JadidPDF.COM

الحاجبين والعبوس، لأن الضحك يستخدم عضلات أقل من تلك المستخدمة للعبوس.

المصدر موقع DW

هذه المعلومات ستحدث فارقا لدى بعض الأشخاص.

المهم أن تضحك من قلبك كلما أتيحت لك الفرصة.



JadidPDF.COM

لا تربط سعادتك بشيء

رسالتي:

سعادتك هي شيء خاص بك، لا تربطها بأحد إلى حين تتأكد من صفاء نيته.

سعادة الإنسان هي شيء خاص به، وللأسف كثير من الناس يربطون سعادتهم بغيرهم، ويربطونها بمواقف قديمة وأحداث مضت مع الزمان.

فأنت عندما يتولد لديك شعور الفرح فهو يتولد في داخلك وينتقل منك إلى غيرك، فهو مثل العدوى الجميلة. وأجمل أنواع العدوى هو عدوى السعادة. ستنتقل إلى الجميع ويشكرك الجميع على نقلها إليهم.

نحن نحب بطبيعتنا من يزرعون في داخلنا السعادة.

أنا الآن مبتسم بينما أكتب هذه السطور، لا أعلم ما هو السبب وراء ذلك، ولكنني أحمد الله كثيرًا على هذه النعمة،

JadidPDF.COM

وأرجو منه أن يديمها على الجميع.

ملاحظة:

هذه الكلمات كتبتها بمشاعر صادقة وكلي أمل أن تصل هذه الرسالة إلى قلب من قرأها.



JadidPDF.COM



رسالتي:

تلك التخيلات التي في دماغك هي مرآة تعكس ما أنت قادر على فعله بشرط أن تواصل العمل باجتهاد.

تخيل معي أنك واقف فوق منصة، وعميد الكلية يقوم بإعطائك شهادة الدكتوراه في ذلك التخصص الذي اخترته بكامل إرادتك، وأنك الأول في دفعتك أهلك وأحباؤك موجودون وفخورون للغاية بما حققته.

كيف شعورك بعد هذا التخيل الجميل وما هي مشاعرك؟

التَّخَيُّل - أيها القارئ العزيز- قوة لا يمكن وصف مدى فاعليتها، ولكنني سوف أصفها لك. على سبيل المثال عندما تتابع فيلما من أي نوع، مع أنك تدرك قبل مشاهدته أنه تمثيل، ولكن بعد عشرين دقيقة من المتابعة بدون انقطاع تندمج معه وتشعر بأنه قصة حقيقية واقعية فعقلك يندمج ويجعل من التخيل

JadidPDF.COM

الذي في ذهنك واقعا.

تخيل معي أن الحياة جميلة، وأنك تعيش أجمل ما تتمنى؛ فالتخيل قوة لا يستهان بها.

هل التخيل الإيجابي يحدث فرقا في الحياة؟

التخيل الإيجابي هو نوع من تجهيز العقل من أجل أن يتقبل الفكرة وعندما أقول الفكرة فأنا لا أعني نوعا معينا من الأفكار؛ بل التخيل الإيجابي يساعد في تحقيق الكل، وهو نوع من التأمل ما لم يكن صاحبه يكثر استعماله.

ملاحظة:

من الجيد أن نتخيل، ولكن علينا تذكر أن الحياة ليست للخيال فحسب؛ بل علينا بذل الجهد والعمل من أجل الوصول إلى أهدافنا.



JadidPDF.COM

حياتك مجموعة من العادات

رسالتي:

حياتك عبارة عن مجموعة متكررة من العادات التي تعودت القيام بها

قبل أن نتعمق في الموضوع أريد أن أشرح العادة حتى تكون واضحة لك أيها القارئ العزيز.

العادة هي سلوك قمت بتكراره حتى صرت تقوم به لا إراديًّا. وأكبر مثال على ذلك هواتفنا الذكية؛ فعندما نقوم بالاستيقاظ صباحا أول ما نفعل هو البحث عن هواتفنا. الكثير يقومون بهذه عادة، لن أُعَمِّم، ولكن نسبة 95٪ من الناس يقومون بالبحث عن هواتفهم وتصفحها عند الاستيقاظ من النوم مباشرة.

عودة إلى موضوعنا الأساسي، وما دفعني إلى أن أتحدث عن العادات هو أنها فعل يتكرر يوميا. فكر معي قليلا.. إذا كانت معظم تصرفاتنا عادة فلماذا لا نستغل ذلك ونجعل من النجاح

JadidPDF.COM

عادة؟

النجاح قد يصبح عادة، ولكن متى؟ عندما نعمل من أجل أن نجعله كذلك. بالمختصر المفيد هناك طالب تجاوز المرحلة الابتدائية بمعدل ممتاز، والإعدادية بمعدل ممتاز، وفي الثانوية نفس الشيء، وفي الجامعة كان الأول على دفعته. سيقول بعض الناس إنه محظوظ، نعم هو كذلك، إنه محظوظ؛ فقد برمج نفسه على النجاح وصار النجاح عادة له.

وأنت ماذا تنتظر؟ بإمكانك القيام بنفس الشيء. البداية ستكون صعبة؛ وذلك شيء طبيعي للغاية، ولكن مع مرور للأيام سوف تعتاد على تلك الأفكار التي تريدها أن تصبح من عاداتك. ابحث عن عادة ناجحة قبل البحث عن النجاح.



JadidPDF.COM



رسالتي:

ضع حدودا بينك مع الآخرين، فصفعة الخذلان لا تأتي إلا من أقرب الناس إليك.

السبب الذي دفعني إلى ذكر الحدود هو كي لا تتعلق بأي شخص؛ فالناس يذهبون في غمضة عين، فكم من أشخاص كنا نحبهم ذهبوا في لحظة ولم يعودوا بعدها.

كن مع الناس، ولكن إياك وإياك أن تتعلق بهم كي لا تندم عندما يغدرون بك.

تصور معي أن هناك حديقة جميلة للغاية؛ فيها أشجار وأزهار ومناظر خلابة، ولكن تلك الحديقة لا تملك سورا يحميها من الحيوانات. وفي يوم مرت على الحديقة مجموعة من الحيوانات كانت في طريقها للبحث عن أرض فيها شيء صالح للأكل، فدخلت الحديقة المذكورة والتهمت كل شيء. صارت

JadidPDF.COM

الحديقة جرداء وكأن الزرع لم ينبت فيها من قبل. تلك الحديقة هي حياتك، وذلك السور الذي سيحميك هو الحدود؛ أي ترك مسافة بينك مع الآخرين.

كم من مرة تعرضت فيها للإساءة، وقضيت وقتا تفكر فيما ما أحدثته تلك الإساءة بك، كم من مرة سمعت أشياء لو كنت قد وضعت حدودا بينك مع أصحابها لما تلفظوا بتلك الترهات التي أزعجتك حينها.

ملاحظة:

بوضعك حدودا بينك مع الآخرين فأنت تضع مسافة أمان لكرامتك، لأخلاقك، لمبادئك والأهم لحياتك.



JadidPDF.COM



"Rien ne ce crée ،rien ne ce perdre tout ce transforme" (loi de l'ovosier)

"لا شيء يخلق نفسه،لا شيء يضيع، كل شيء يتحول"
(قانون لوفوزيه)

بالأمس، وعندما كنت مع أحد معارفي وهو يدرس الكيمياء، أخبرني عن هذا القانون، أخذته وحاولت أن أطبقه على حياتي ولكن هنا كانت الصدمة.

لا شيء يصنع نفسه. وأكبر مثال على ذلك هو أنت أيها القارئ العزيز. الله هو خالقك هو - جل جلاله- من خلقك في أحسن تقويم.

نحن لا نخسر شيئا أو شخصا في هذه الحياة؛ فالله جل وعلا عندما يغلق بابا يفتح لك بابا أكبر منه. عندما يمنعك من الحصول على شيء فهناك سبب. الله جل جلاله أدرى

JadidPDF.COM

بمصلحتك.

كل شيء يتحول. أنت اليوم لست أنت قبل خمس سنوات، وأنت قبل خمس سنوات لست أنت عندما كنت ذا سنتين، فأنت تتحول وتتطور.. تتحول في قيمك وأخلاقك، وتتطور في قدرت استيعابك للأشياء. خذ قانون الجاذبية كمثال، عندما تحاول شرحه لطفل لديه سبع سنوات لن يفهم كلمة واحدة مما تقول، ولكن حين تشرحه لمراهق في الخامسة عشرة من العمر سوف يفهمك ويستوعب الفكرة المطروحة، وهذا بالتحديد هو التحول الذي صار معك؛ فأنت في يوم من الأيام كنت ذلك الطفل الذي يجهل كل شيء.



JadidPDF.COM

الكنز الأبدي (وقفة إنسانية)

رسالتي:

السعادة لا تكمن في المال أو الجاه؛ بل السعادة هي مبدأ يكمن في التفاصيل الصغيرة. السعادة هي رسم البسمة على وجوه الآخرين.

كم هو عدد الناس الذين يمتلكون أموالا لا حصر لها ولكنهم يشتكون من نفس المشكلة؛ وهي عدم شعورهم بالسعادة، فهم لا يهتمون إلا بجمع المال. قبل شهر كنت مع مجموعة من الأصدقاء في عطلة نهاية الأسبوع، أتذكر أن تلك الليلة كانت ليلة ماطرة للغاية. بعد انتهاء المطر ذهبت مع اثنين من أصدقائي إلى مركز تجاري قريبٍ من منزلنا لكي نشتري بعض الحاجيات. عند وصولنا لاحظت أن امرأة طاعنة في السن تجلس أمام المركز التجاري، وقد وضعت أمامها طاولة صغيرة عليها بعض المواد الغذائية، وتُجلس بقربها طفلا وهي مبتسمة،

JadidPDF.COM

وتحمله بكل حب ومودة؛ مع العلم بأن ثيابها مبللة والطفل كذلك. تقدمت ناحيتها وسألتها عن سبب جلوسها مع هذا الطفل تحت المطر في هذا الطقس السيئ، فقالت لي كلمات لن تمحى من ذاكرتي مهما طال الزمن.

قالت: لم يعد لنا أحد في هذه الحياة، ونحن نكسب قوتنا من هذه الطاولة؛ حتى وإن كانت متواضعة، ولكنها تفي بالغرض. هذا الطفل حفيدي، هو كل ما تبقى لي، وأنا كل ما تبقى له، ومعا سنواجه الحياة بالحب والأمل. سنبقى ونحيا سعيدين مهما كانت الحياة صعبة.

وإلى اليوم لا أزال أتذكر كلمات تلك المرأة. ليست السعادة بما نملك؛ بل هي إحساسنا بما نملك.



JadidPDF.COM



رسالتي:

الدلاء الخاوية تحدث ضجيجا أكثر من الدلاء الممتلئة.

الصمت ليس دائما دليلا على الحكمة، لكن الحكمة في كيفية الحفاظ عليه؛ فالسكوت والهدوء يجعل الناس يتشوقون لكلامك حين تبدأ في الحديث، لأنك لا تتحدث إلا في الأمور المهمة التي تشد انتباه الجميع. لا أريد أن تتصنع شخصية غير شخصيتك، ولكن قلل من الكلام؛ فكما يقول الإمام الشافعي رحمه الله:

وجدت سكوتي متجرا فلزمته وإذ لم أجد ربحا فلست بخاسر
وما الصمت إلا في الرجال متاجر وتاجره يعلو على كل تاجر

أنت لن تندم على أي كلمة لم تقلها، ولكنك ربما تندم على كلمة قد قلتها يوما.

السكوت والتركيز عند كلام الآخرين هو أكبر دليل على

JadidPDF.COM

الحكمة؛ فأنت ستستفيد مما يقولون إن كان مفيدًا، أو تنصت فقط إن كان كلامهم بلا فائدة، وستُؤجر عند الله لسكوتك في بعض المواقف بإذن الله.

"سكوتنا لا يعني جهلنا، ولكن سئمنا الكلام "

هناك بعض المواضع في هذه الحياة لن ينفعك فيها الكلام بالصمت، لأنه يترجم ما أنت عليه ومن أنت؛ هل حاولت ليوم كامل أن تلتزم الصمت؟ حاول إذا أردت، وسترى؛ فالنتيجة ليست محمودة، ولا بد للإنسان من الحديث؛ فذلك شيء طبيعي ككل شيء، ولكن الخطير هو الإكثار من الكلام.

اعرف متى تتحدث، واحذر حين تتحدث؛ فالكلمة عند خروجها من فمك لن تعود أبدا.

هناك حكمة صينية قديمة تقول: "الله قد وهبك أذنين وفما واحدا لتكثر من الإنصات وتُقل من الكلام".



JadidPDF.COM



رسالتي:

كل إنسان فريد من نوعه، وكل شخص يملك شيئا يميزه عن الآخرين. انظر إلى ما تملك واشكر الله الذي منحك إياه.

عندما تبدأ في مقارنة ما تملك بما يمتلك الناس فاعلم بأنك في بداية مرض من أخطر الأمراض التي تؤدي إلى الفشل.

فالله قد خلق كل إنسان بميزة لا يمتلكها إلا هو؛ فنحن نختلف.. لا يوجد إنسان كامل. نحن ناقصون يكمل بعضنا بعضا. لذلك تصعب على الإنسان محاولة المقارنة؛ حتى وإن فعل ستكون تلك المقارنة بلا فائدة. لا تنظر إلى ما ينقصك؛ بل انظر إلى ما تملك، فكم من شخص لا يدرك قيمة شيء كان يملكه إلا بعد أن يخسره! هكذا الحياة. الكثير منا لا يقدرون ما يمتلكون إلا بعد خسارته، لأنهم كانوا مشغولين بمقارنة الأشياء بعضها ببعض.

JadidPDF.COM

للمقارنة الكثير من العوامل السلبية، أولها يكمن في استهلاك الطاقة المتكاملة للإنسان؛ فأنت حين تقارن نفسك بشخص آخر تمهد بذلك الطريق للطاقة السلبية حتى تتولد في داخلك.

الله منحك الكثير من الأشياء التي حرم غيرك منها؛ إذن فلماذا تقارن نفسك بغيرك!



JadidPDF.COM

الخاتمة

ما دمت تتنفس فلا شيء مستحيل في هذه الحياة. يكفي أن تعمل وتثق وتطمح. ستصل إلى آخر الطريق يوما ما. ستفرح بذلك، ولكن فرحتك الحقيقية تكمن في أنك لم تستسلم للفشل واليأس.



لتحميل المزيد من الكتب الرائعة زوروا موقع
مكتبة جديد بدف JadidPDF.COM

JadidPDF.COM



الفهرست

مريم 5
إهداء 6
المقدمة 7
الهدف 8
تفاءل 10
كتابة الأهداف 12
القلق 14
المعنى 17
ابدأ من الداخل 19
التسامح 21
تنفس بعمق 23
حَسِّنْ علاقتك مع الله 24
هل تدخن؟ 25

JadidPDF.COM

غذِّ جسمك 26
قوة الإيحاء وما تفعله 27
الغضب 30
التردد 34
شخصيات طموحة 36
البداية هي فكرة 38
الله معك أينما كنت 41
التصالح مع الذاتين 43
بالحب نرتقي 45
المظهر 47
لحظات من ذهب 48
تعلم كيف تغير عاداتك 49
الخوف الخيالي 50
الفشل 52
الدنيا لا زالت بخير 54
الضحك والابتسام 58
لا تربط سعادتك بشيء 61

JadidPDF.COM

التخيلات ومدى فاعليتها 63
حياتك مجموعة من العادات 65
الحدود 67
شمعة 69
الكنز الأبدي (وقفة إنسانية) 71
الصمت 73
المقارنة 75
الخاتمة 77
الفهرست 78



لتحميل المزيد من الكتب الرائعة زوروا موقع
مكتبة جديد بدف JadidPDF.COM

JadidPDF.COM



ISBN 978-2-377800-241-2

دار جسور عبد العزيز
JOUSSOUR ABDEL AZIZ